

Dicker aber glücklicher

Wie Sie mit Ihren Pfunden wuchern
und gegenüber anderen profitieren



**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder
ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige
Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.**

Copyright 2014 - Steve Grilleks

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Psychologen, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische, ärztliche, rechtliche oder soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Holen Sie bei allen Fragen immer den Rat Ihres Hausarztes, Psychologen und anderen geschulten medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein.

Missachten Sie niemals professionellen, ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhalt

Vorwort	5
Was ist eigentlich „Beauty“?	8
Wer definiert Schönheit und warum?	9
Warum der Stress mit den Diäten?	11
Übertreiben Sie es nicht – leben Sie gesund!	13
Was macht Dicke so attraktiv?	15
So gehen Sie dick und selbstbewusst durchs Leben	17
Kommen Sie mit Ihrer Psyche ins Reine	18
Polieren Sie Ihr Selbstbewusstsein auf	20
Was sind Sie sich selbst wert?	22
Denken Sie positiv – immer!	23
Gewinnen Sie Ihre Lebensqualität zurück	25
Strahlen Sie Glück aus	26
Teilen Sie sich Ihren Traum ein	28
Nicht jeder mag Sie	30
Trotzdem gehen Sie unters Volk	32
Zunehmen und glücklich? – Ja!	33
Nehmen Sie sich ein Beispiel	34

Dick = asexuell?	35
Zweifeln Sie nicht an der Leistungsfähigkeit	37
Dick = faul und doof?	39
Dick und sexy? – Und ob!	40
Schlusswort	42

Vorwort

Dicke Menschen haben´s nicht einfach – oder neuerdings etwa doch? Der Schönheitswahn auf dem Laufsteg hat merkwürdige Formen angenommen – und zu viel Kritik geführt. Magersüchtige, die sich für zweifelhaften Ruhm spindeldürr gehungert haben, sind einem verkehrten Laufsteg-Ideal nachgerannt. Schluss damit – es darf auch wieder etwas mehr sein - auf den Rippen.

Prominente Modefürsten sind öffentlich abgestraft worden, weil sie junge Models mit ihrem verkehrten Schlankheitsideal in den Wahnsinn getrieben haben. Inzwischen gibt es sogar spezielle Boutiquen für Mollige, die starken Zulauf erfahren. Frau steht heute zu ihrem Gewicht und zu ihren Mona Lisa-Rundungen. Und das Schöne dabei: Männer mögen es; sie wollen etwas in den Händen haben und nicht die Rippenknochen zählen. Es entsteht eine neue Generation „Dick ist schick“ – XXL wird zum neuen Schönheitsideal.

Dabei ist der Trend so frisch gar nicht. Speziell junge Asiatinnen stehen schon immer auf etwas Kräftiges, auf den Mann mit Bauch und Bart. Warum ist das eigentlich so? Wir alle kennen den Spruch „Gegensätze ziehen sich an“. Da Asiaten generell zart bzw. dünn bis dürr sind, fehlt ihnen mal so ein richtiges Gegenstück. Vor allem Thai-Frauen und Philippinerinnen mögen dickere westliche Männer. Aber auch umgekehrt zieht es Europäer und Amerikaner hin zu schlanken Asiatinnen – durchaus auch mit deutlichen Altersunterschieden.

Aber man muss nicht erst in fernöstliche Gefilde schweifen: Auch in unseren Breitengraden ziehen sich immer mehr Gegensätze an. Ein Mann mit Bauch wird erst dann zum richtigen Mann, und eine Frau mit schönen Rundungen hat schon ihre Reize. Vollschanke Frauen mögen

drahtige Athleten und korpulentere Herren stehen auf wohlgeformte Weibsbilder. Das mit den Gegensätzen muss aber nicht unbedingt sein. Wir treffen auch auf wohlgenährte Paare, die gegenseitig ihre Pfunde lieben und wiegen – und sie sind glücklich miteinander.

Früher trauten sich mollige Frauen kaum in Modegeschäfte, um nach Größe 40 und aufwärts zu fragen; Dünne bedienten sich eher heimlich in den Kinderabteilungen. Inzwischen wird sogar offensiv Werbung für Übergrößen betrieben – für Frauen ebenso wie für Männer. Man ist schon erstaunt, plötzlich auf Prospekte mit T-Shirts bis zu 5 Mal XL für den korpulenten Mann zu stoßen und Internetportale für vollschlanke Frauen zu finden. Das sind keine heimlichen Nischen-Geschäfte mehr, sondern inzwischen sehr lukrativ. Damit lässt sich Geld verdienen, denn die Molligen entdecken, dass auch sie was zu bieten haben, und sie kaufen sich nicht nur modische Klamotten. Lange genug sind Dicke benachteiligt gewesen und hatten kaum die Chance auf schicke Kleidung. Vollschlanke sind längst keine Randgruppe mehr. Sie stehen zu ihren Rundungen und sind glücklich damit.

Schluss mit dem Mager-Wahn und stressigen Diäten. Längst sprechen Ärzte nicht mehr vom Ideal-, sondern vom Wohlfühlgewicht. Natürlich sollte man es nicht übertreiben und dabei ins andere Extrem verfallen, nämlich in die krankhafte Fettsucht mit einem Body-Mass-Index über 30. Man will sich ja wohlfühlen und noch ein paar Jährchen seine Rundungen genießen. Den Molligen geht's dabei zunehmend besser, denn sie sind glücklich und genießen das Leben in vollen Zügen.

Meist wird man erst von anderen darauf gebracht. Man selbst mag sich nicht einmal mehr im Spiegel ansehen – und dann kommt jemand daher und sagt einem: „You are very handsome!“ – Wow, „ich und

attraktiv?“ Das hat man ja noch nie gehört. Das sind ja ganz neue Seiten. So ist es fast mit allem. „Du hast aber schöne Augen – sehr betörend!“ – „Dein Auftritt war toll und echt überzeugend.“ – „Wie Du das nur machst: Deine Gestik, Mimik und Sprache, einfach fantastisch.“ Sie haben den ersten Schritt getan, und das ist gut so. Raus aus der Einsamkeit – hinein ins Glück! Stehen Sie zu Ihren Pfunden. Mehr noch: profitieren Sie davon und werden endlich ein zufriedener Mensch. „Ja, ich bin so, wie ich bin. Daran ändert sich sowieso nichts, also stehe ich dazu!“ Dieses eBook hilft Ihnen dabei, mit Ihrem Rettungsring und den Mona Lisa-Rundungen offensiv umzugehen und damit glücklich zu sein. Sogar glücklicher als andere Menschen, die schlanker sind. „Ich bin dick – na und?“ Lieber dick und glücklich als schlank und unglücklich.

Was ist eigentlich „Beauty“?

Wer bestimmt eigentlich, was schön ist? Ist schön gleich dürr? Oder ist schön natürlich gerundet? Darüber streiten sich die Geister. Meist sind es die Kreativ-Hinterzimmer von Designern und Modemachern, die den Trend der nächsten Saison festlegen – in Farbe, Stil und auch Kleidergröße. Auf den Laufstegen in Mailand, Paris und New York werden dann die neuen Klamotten präsentiert, und das meist von schlanken Models.

Neuerdings etablieren sich mehr und mehr solche Events auch für Mollige und Übergrößen, auch für Ältere übrigens. Ja, es gibt sie inzwischen, die **Modeschauen für Mollige und Übergrößen**. Längst ist die Zeit vorbei, in der man bitter-ironisch Vollsclanken empfahl, sich in der Camping-Abteilung ein Steilwandzelt als Überhang zu kaufen.

Ein **grundlegender Wandel** in Fashion und Beauty findet statt. Der Trend dreht sich – warum? Die Leute haben es satt, sich an der Nase herumführen zu lassen, ständig Kleidung gezeigt zu bekommen, die sowieso für sie nicht geschaffen ist. Das erkennen auch die Kreativen in den führenden Designerstudios. Man denkt und plant um. Der Trend geht in eine andere Richtung. Der Markt übernimmt das Ruder und wird von der Nachfrage getrieben. Die Dicken fordern ihren Tribut und schreien nach trendigen Klamotten. Denn eins ist klar: Einfach nur glücklich zu sein und sich mit seinen Pfunden zu arrangieren, reicht ihnen schon lange nicht mehr. Sie wollen sich auch in der Öffentlichkeit sehen lassen. Erst das macht sie zu **richtig glücklichen Dicken**. Sie schauen den Menschen dabei bewusst in die Augen, denn sie haben ja nichts zu verbergen.

Wer definiert Schönheit und warum?

Bisher war es doch weitgehend so, dass die großen Modemarken die Trends vorgegeben haben. Warum? Damit ist **viel Geld** zu verdienen. Wir möchten nämlich ständig Neues, Modisches tragen und eben nicht die alten Klamotten vom Vorjahr. Deshalb wird gnadenlos Nachschub produziert. Das ist fast so wie mit Computern oder Handys: Die Nachfolgemodelle sind längst schon in der Schublade, wenn gerade die neueste Version den Markt erobert.

Aber in der Mode und vor allem bei Textilien vollzieht sich ein Wandel. Längst nicht mehr nur die großen Modehäuser allein bestimmen, was trendig ist. Wenn Fashion nicht mehr gekauft wird, müssen sich die Designer etwas Neues einfallen lassen. Mehr und mehr die Nachfrage kaufkräftiger Kunden bestimmt, was in ist. Wer da nicht mitzieht, hat verloren. Die **Nachfrage bestimmt längst das Angebot** (nicht umgekehrt!), und je mehr Übergrößen auf dem Markt gesucht werden, um so mehr muss auch in die Regale.

Was nutzt es den Kaufhäusern, auf Trend-Klamotten sitzen zu bleiben, während das Verlangen übergewichtiger Kundschaft nicht mehr bedient werden kann. Designer müssen sich zwangsläufig umorientieren, wenn sie nicht arbeitslos werden wollen. Sie konzipieren deshalb spezielle **Modelabels für Übergewichtige**. Insofern bestimmen auch die Kunden den Trend.

Und noch eins: In der Wahrnehmung der Öffentlichkeit sind die Dicken nicht mehr die Mauerblümchen, sondern man schaut ihnen hinterher. Schöne Mona Lisa-Rundungen sind attraktiv, vollbusige Frauen entlocken so manchen ein Pfeifen oder „Hallo“. Männer mit Bauch haben etwas zu sagen. In manchen Kulturen gelten sie als reich. Und

sie nehmen es offensiv mit Humor: „Der Bauch war teuer genug, er hat viel Geld gekostet, bis er das wurde, was er jetzt ist!“ So ändern sich Beauty-Ideale.

Warum der Stress mit den Diäten?

Sie kennen den **Jo-Jo-Effekt** von Diäten (Jo-Jo, das Auf-und-Ab-Spielzeug). Ob Eier-Diät oder Heilfasten, man nimmt erst zügig ab und freut sich über den Erfolg. Aber kurze Zeit später sind die Pfunde wieder auf den Rippen und macht sich der Rettungsring um die Hüften bemerkbar. Ein ständiges Auf und Ab frustriert uns. Und doch werden einem täglich neue Rezepte und Pülverchen präsentiert. Natürlich ist die Diätindustrie zu einem lukrativen Wirtschaftszweig geworden. Millionen werden damit umgesetzt, weil immer noch viele Menschen einem Schlankkeitsideal hinterher hecheln, das längst überholt ist.

Es ließe sich doch wesentlich angenehmer leben, wenn wir unsere **Figur akzeptieren**, so wie sie ist. Dazu sind ein paar wenige **Grundregeln** zu beachten: **Gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung**. Das reicht schon. Denken Sie immer daran: Diäten sind was für die Industrie, die Ihnen damit das Geld aus der Tasche zieht. Jede Diät sorgt dafür, dass Sie mehr Eier essen, Kohlenhydrate in den Vordergrund stellen, mehr Fleisch vertilgen oder eben Zusatzprodukte – so genannte Nahrungs-Ergänzungsmittel – kaufen oder Vitamine und Spurenelemente. **Diäten** sind nichts anderes als ein **Angriff auf Ihren Geldbeutel**. Denken Sie immer daran.

Ihre Figur halten Sie auch mit den oben beschriebenen beiden „Wundermitteln“. Ausgewogene Ernährung besteht aus einem gesunden Mix von Kohlenhydraten in Maßen, Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch mit wenig Fett und ausreichend Flüssigkeit von zwei Litern am Tag, am besten in Form von Mineralwasser oder Tee; Kaffee darf auch mäßig dazukommen. Und dann pfeifen Sie auf Pülverchen, Granulate und Diät drinks. Insbesondere sind Sie den Stress mit dem

Kalorien zählen und der Waage los. Behalten Sie Ihr **Gewicht einmal in der Woche** im Auge, mehr nicht. Der Frust verpasster Diätziele führt zu **Unzufriedenheit**, Unglücklich sein, Frust. Für Ihre Umgebung werden Sie ungenießbar. Also lassen Sie es. Tun Sie sich das nicht an, zumal Jo-Jo-Effekte für den Körper Strapazen sind, psychisch wie physisch.

Versöhnen Sie sich mit Ihren Pfunden und stehen Sie zu Ihrem Gewicht, denn so werden Sie ein glücklicher Mensch. **Gewicht beeinflusst** auch die **Psyche**, denn gewichtige Menschen schütten mehr **Glückshormone** im Gehirn aus, was unsere Tagesform bestimmt. Jedes Pfund bedeutet mehr Glückshormone. Sie müssen also die psychische Barriere knacken. Nehmen Sie sich so an, wie Sie sind – und machen Sie nicht die Fehler der Dürren, die sich selbst ständig mit ihrem Gewicht stressen.

Übertreiben Sie es nicht – leben Sie gesund!

Natürlich ist das **kein Freibrief für zügellosen Genuss**. Um Gottes willen! Wer jetzt denkt, ein paar Pfunde mehr oder weniger machen den Braten auch nicht mehr fett, liegt voll daneben. Sie dürfen jetzt nicht die allgemeine Zustimmung zum Wohlfühlgewicht dahingehend interpretieren, dass Sie sich nun alles leisten könnten. Wer ohnehin zu viel auf den Rippen hat, muss sein Gewicht schon unter Kontrolle halten. „Jetzt habe ich eh schon zu viel, also lasse ich es mir auch so richtig gut gehen.“ – Falsch! Akzeptieren Sie Ihr Gewicht, aber auch nicht mehr. Gerade wer zu Übergewicht neigt, muss auf Kontrolle setzen – mindestens einmal die Woche auf die Waage. Sonst ufert Ihr Gewicht aus – und Sie wissen doch: Gewicht reduzieren ist tausendmal schwerer als zuzunehmen.

Und noch eins: Sollten Sie bereits **fettleibig** sein, tun Sie Ihrer Gesundheit bitte etwas Gutes: Reduzieren Sie Ihr Gewicht auf akzeptable Werte unter einem **Body Mass Index (BMI)** von 30 (Body Mass = Körpergewicht in Kg geteilt durch das Quadrat aus Körpergröße in Metern, also bei einem 1,70 Meter großen Mann mit 100 kg Körpergewicht wären das $100:1,7 \times 1,7 = 100:2,89 = 34,6$ BMI= Adipositas und zu viel). Extrem fettsüchtig und sehr krankhaft wäre ein BMI von über 40.

Dick ist zwar schick, aber auch das hat seine Grenzen, nämlich da, wo aus Dicksein **Krankheiten** entstehen. Und die gilt es zu vermeiden, denn sonst wird Dicksein schnell zur Qual - mit Folgekrankheiten wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck und Blutverfettung (Gefahr von Venen-Verstopfung).

Das Übergewicht darf nicht Argument dafür sein, jetzt erst recht loszulegen und ungehemmt in sich hineinzustopfen. Das wäre grundverkehrt. Sie sollen sich ja nur mit Ihrem derzeitigen Gewicht versöhnen und nicht noch mehr drauf packen. Status quo halten ist die Devise.

Der neue Trend, die Wahrnehmung in der Öffentlichkeit dürfen nicht dafür herhalten, jetzt ungehemmt Fast Food, Cola und Chips in sich hineinzustopfen. Extremes Übergewicht wäre gesundheitsschädlich und würde Ihren Kreislauf dauernd überfordern, Folge: Das Gewicht wird zur Last, schwierigeres Treppensteigen, schnell außer Atem, die Füße schmerzen und die Gelenke ächzen unter der Last. Denken Sie an Ihre Lebensqualität.

Was macht Dicke so attraktiv?

Dicke Menschen gelten gemeinhin als **gemütlich, umgänglich, genussorientiert, ruhig, gesellig, gönnerhaft und ausgeglichen**. Insofern sind sie angenehme Zeitgenossen, mit denen man sich gerne umgibt. Da sie es nie so eilig haben, kommen mit ihnen **kaum Stress** und Hektik auf. Sie sind Genießer und lassen andere daran gerne teilhaben. Beobachten Sie einmal korpulentere Herren beim Essen: Für jeden Bissen oder Schluck Wein nehmen sie sich Zeit und man sieht ihnen an, dass es ihnen wunderbar schmeckt. Eine dürre Hippe dagegen schaut schon gestresst auf den Fett-Rand des Steaks und hat Mühe, nur das magere Fleisch herauszupicken. Dicke nehmen es, wie es kommt.

Dicke verbreiten eine **angenehme Atmosphäre** – wie ein Teddybärchen, das man gerne drückt und in seinen Armen hält. Streit mit Dicken? – Weit gefehlt! Sie sind auf Ausgleich bemüht. Dicke wären die wahren Diplomaten, die idealen Schlichter. Man sucht Ihre Nähe, weil man Frieden wünscht und eben keinen Streit.

Und doch sind viele Dicke unzufrieden mit sich selbst, mit ihrem Körper, ihrem Aussehen, Ihrer Erscheinung. Das meinen aber nur sie selbst.

Stellen Sie sich das mal mit einer Bohnenstange vor – Schreiners Tochter, flach wie ein Brett! Nein, nein, da möchten wir doch schon lieber was Richtiges in der Hand oder in den Armen halten. Das macht den Unterschied. Kurz und gut: Dicke sind gemütlich, und so mögen wir sie doch.

Mit Dicken gibt es immer was zu lachen; da ist **Stimmung**. Sie haben den Schalk im Nacken und können kein Wässerchen trüben. „**Lasst Dicke (wohlbeleibte) Männer um mich sein**“, legte einst schon der englische Schriftsteller William Shakespeare in seinem Stück über den römischen Feldherrn Gajus Julius Cäsar in den Mund – warum? Weil sie ihm **nicht so unruhig** und **gefährlich** erschienen wie sein (dünner) späterer Verschwörer Gajus Cassius Brutus.

So gehen Sie dick und selbstbewusst durchs Leben

Man weiß ja um die positive Wirkung von Schokolade auch auf die Seele. So ähnlich ist es mit den Pfunden. **Jedes Kilo mehr sorgt für Glückgefühle.** Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass im Gehirn von Dicken mehr Botenstoffe ausgeschüttet werden, die positiv auf unser Wohlbefinden gerichtet sind. Schauen Sie sich einmal genau die Mona Lisa in Michelangelos Gemälde an. Die Vollbusige, wohl gerundete Frau strahlt Glück und Zufriedenheit aus. Sie müssen so werden wie Mona Lisa, oder gehen Sie mal in den Pariser Louvre und lassen sich von ihr und ihrem Lächeln inspirieren. Das ist dick und Glück pur. Davon können Sie noch was lernen: **offensiv mit seinem Gewicht** umzugehen, ja, es zur Schau tragen. Damit düpieren Sie die Verfechter der Mager-Wahnsinnigen, die im Hungern ein falsches Ideal propagieren. „Ja, ich bin dick, und das ist gut so! Mir gefällt das und ich fühle mich wohl damit. Meine Körperfülle fällt mir nicht zur Last und behindert mich keineswegs im Alltag!“ So gehen Sie selbstbewusst mit Ihrem Rettungsring um.

Kommen Sie mit Ihrer Psyche ins Reine

Dicke haben ein dickes Problem: Sie können sich oft selbst nicht so annehmen wie sie sind. Sie **leiden psychisch** darunter, weil sie glauben, ihre Umgebung lehne sie ab und tuschelt hinter ihrem Rücken über sie. Ihr Gewicht belastet sie, weil sie davon ausgehen, sie seien so nur wenig attraktiv. Wenn Sie diesen Trugschluss nicht knacken, bleibt Ihre Psyche instabil. Das A und O eines zufriedenen Lebens mit den Pfunden muss genau hier ansetzen.

Und wenn Sie das alleine nicht hinbekommen, suchen Sie sich **professionelle Hilfe** bei einem Psychologen. Es gibt so viele **Beispiele**, in denen Menschen sich vor einem vermeintlichen **Problem verstecken** – wie: Männer mit Glatze lassen sich den Rest an Haupthaar so lang wachsen, dass sie die Haare kunstvoll mit viel Festiger über die blanke Stelle klappen können – bis ein Sturm sie wieder offenlegt. – Sehr große Menschen gehen oft gebückt, um ihre wahre Größe zu kaschieren, mit der Folge, dass sie einen krummen Buckel bekommen. – Vollbusige Frauen verbergen ihren massiven Vorbau oft in eingezogenen, umhüllenden Schultern. – Kleine Menschen kaufen sich bisweilen Schuhe mit einem Plateau von zehn Zentimetern, um sich künstlich größer zu machen, und eben Dicke umhüllen sich mit wallenden Gewändern. Das haben Sie doch alles gar nicht nötig. Mit einer starken Psyche bürsten Sie solche Bedenken weg.

Tragen Sie Ihren **Bauch wie eine Fahne** vor sich her oder strecken Sie Ihre Brust raus – „Ja, das bin ich, und wer mich so nicht mag, der kann mich mal!“ Ihr Gewicht darf Ihre Psyche überhaupt nicht mehr belasten.

Übrigens, Profis setzen genau hier an. Mit deren Hilfe lernen Sie, **selbstbewusst aufzutreten** und auch als dicker Mensch einen **anmutigen Gang** hinzulegen. Schauen Sie sich die zahlreichen dicken Schauspieler an. Diese positiven Beispiele sollten ihnen Grund genug sein, mit Ihrer Psyche endlich ins Reine zu kommen. Denn alle anderen Anstrengungen wären umsonst, wenn das nicht geklärt ist.

Polieren Sie Ihr Selbstbewusstsein auf

Als Dicker haben Sie ja lange genug im Tal der Tränen gehockt. Ihr **Selbstbewusstsein** ist **angeknackt**. Sie sind seit langem down. Nun müssen Sie das wieder lernen – wie? Das ist wie Englischvokabeln pauken: üben, üben und nochmals üben. Jeden Tag ein paar Worte, oder in unserem Fall ein paar Schritte, mehr.

Fangen Sie damit an, dass Sie Ihre Nachbarin morgens grüßen, Ihr dabei in die Augen schauen und einen kleinen Small Talk starten. Dann gehen Sie dazu über, wildfremde Menschen nach dem Weg zu fragen. Verstecken Sie Ihr Gewicht nicht dabei. Gehen Sie raus – ins Kino oder Theater, nehmen an Gesprächsrunden teil, **mischen sich unter Leute**. Gehen Sie bewusst auf Leute zu, von denen Sie glauben, dass die über Sie quatschen. Seien Sie nett und überzeugen mit Sympathie.

Stellen Sie sich das doch mal **konkret** vor: Erna Schmitz setzt nun gerade tuschelnd dazu an, gegenüber ihrer Freundin Maike Böse, die Sie beide gut kennen, über Sie herzuziehen: „Schau Dir diese fette Kuh an, und dann trägt sie auch noch hautenge Jeans – unmöglich.“ Nun gehen Sie auf die Lästermäuler zu und begrüßen Sie freundlich: „Hallo, wie geht es Euch Beiden? Schaut mal, da hat gerade eine neue Boutique für Übergrößen aufgemacht; die haben echt modische Klamotten auch für mich – was haltet Ihr davon?“ Schon haben Sie Ihren Nachbarinnen den Wind aus den Segeln genommen. Sie können gar nicht anders, als lobend Ihr neues Outfit zu bewundern. Wie peinlich muss nun die abfällige Diskussion die Beiden berühren? Das werden sie kein zweites Mal mehr anfangen. Denn sie haben ja nun untereinander ihr Gesicht verloren. So erobern Sie sich Stück für Stück

Ihr Terrain zurück. Sie müssen einfach wieder selbstbewusster auftreten.

Was sind Sie sich selbst wert?

Selbstwertgefühl kommt zuallererst: Was sind Sie sich selbst wert? Nur wenn Sie sich selbst als wertvoll einschätzen, können Sie auch anderen gegenüber mit Stolz begegnen. Sie müssen also den Wert der eigenen Person, des eigenen Aussehens toll empfinden. Das definiert jeder für sich selbst. „Jawohl, ich ein wertvoller Teil dieser Gesellschaft, weil ich Eigenschaften an mir habe, die anderen helfen und zugute kommen. Ich bin für die Gemeinschaft wertvoll, weil ich Dinge zu bieten habe, die das **Leben lebenswerter** machen, die **Lebensqualität** steigern. Seien Sie sich zum Beispiel wert, jeden Morgen in den Spiegel zu schauen, und wenn Sie sich dabei selbst sagen können: „Ja, das habe ich gut gemacht und ich bin es mir wert!“ dann passt es doch. Ein gesundes Selbstwertgefühl gibt Ihnen **Rückgrat, sicheres Auftreten, Überzeugung, Kraft und Stolz**. „Ich bin stolz auf meinen Körper, auf mein Gewicht, auf meine Rundungen – ja, es gefällt mir alles!“

Denken Sie positiv – immer!

Negative Gedanken (über die korpulente Figur zum Beispiel) **ziehen** Sie automatisch **runter**. Denken Sie deshalb immer positiv und gewinnen Sie Ihrem Gewicht guten Seiten ab (wie oben beschrieben). Wenn ich das Unglück gedanklich schon heraufbeschwöre, wird es mich irgendwann auch treffen. Dann ziehe ich es aufgrund meiner negativen Erwartungshaltung auch magisch an. Anders ausgedrückt: Denke ich positiv und weise das Unglück ab, wird's mir auch nicht so leicht passieren. Positive Gedanken haben nämlich so viel Kraft, dass sie im übertragenen Sinn Berge versetzen können.

Daraus resultiert: Wenn Sie überwiegend **negative Gedanken** über Ihre Figur haben, müssen Sie schleunigst etwas **ändern**. Das geht! Denn unter Umständen sind diese negativen Gedanken seit Kindheit bei Ihnen fest verwurzelt und haben sich in Ihr **Unterbewusstsein** eingenistet. Das ist wie der eingepflichte **Instinkt** bei Tieren. Sie können gar nicht mehr anders, weil sie Ihr Unterbewusstsein automatisch in negative Gefühle steuert.

Diesen Automatismus gilt es zu durchbrechen, indem Sie Ihr **Unterbewusstsein umpolen** – quasi eine **Eigen-Gehirnwäsche** unternehmen. **Autosuggestion** nennt das der Fachmann, einfach gesagt: Durch **positive Formelsätze wie „Ich bin dick und das ist schick. Ich fühle mich pudel wohl in meiner Haut!“**, die Sie sich so lange selbst sagen, bis Ihr Unterbewusstsein es angenommen hat und automatisch abrufen. Jedes Mal, wenn negative Stimmung über Ihr Gewicht Sie ergreift, kommen die positiven Formeln. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern erfordert anfangs stundenlanges

monatliches Training, manchmal auch, indem Sie solche Sätze laut in den Wald schreien.

Also positiv umprogrammieren, damit Sie selbst auch daran glauben.

Gewinnen Sie Ihre Lebensqualität zurück

Als Dicker/Dicke hat man es ja nicht leicht. Vor allem **leidet** Ihre **Lebensqualität** sehr unter Ihrem Gewicht. Sie haben sich nicht mehr raus getraut; Ihr soziales Umfeld ist weggebrochen; Freunde und Bekannte haben sich von Ihnen verabschiedet; Sie sind einsam und unglücklich. Wer will sich noch mit Ihnen verabreden?

Was machen Sie also? Sie bunkern sich ein und stopfen als untaugliche Entschädigung noch mehr in sich hinein, nehmen weiter zu, bewegen sich kaum und werden auch noch krank. Die Pralinen und Chips sind quasi die Entschädigung für Ihre Einsamkeit. Ihr bester Freund ist also noch mehr Genuss. Das Fressen wird zum Ersatz für Lebensfreude. Das geht nicht gut, weil zu Ihrem Übergewicht jetzt noch mehr Pfunde dazu kommen. Ein fataler Kreislauf setzt ein, der ein Angriff auf Ihre Lebensqualität ist, Folge: ein **metabolisches Syndrom** oder auch **tödliches Quartett** genannt, ein gefährlicher Kreislauf von Wohlstandskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Verfettung und anderen. Die Kniegelenke schmerzen, Treppenstufen sind eine Last, die Füße brennen und so weiter. Ihre **Lebensqualität lässt spürbar nach**. Das Leben wird Ihnen zur Last und immer beschwerlicher; **Depressionen** setzen ein – bis hin zu **Selbstmordgedanken**. **Wollen Sie das wirklich?**

Strahlen Sie Glück aus

Setzen Sie **offen** ein strahlendes, glückliches Gesicht auf. Denn schon am **Gesichtsausdruck** von Kindern erkennt man, ob sie glücklich sind. Auch bei Hunden sagt die Schnauze, ob Hasso ein glückliches Hundeleben führt. Wer sich in seiner Haut nicht wohlfühlt, wird verkniffen dreinblicken. Deshalb sollten Sie ihr neues Lebensgefühl auch glücklich zur Schau stellen. Zeigen Sie es allen!

Ihr **Glück** muss **von innen** kommen und darf nicht aufgesetzt wirken – einfach **natürlich**, weil Sie ja auch wirklich von Glück reden können. Schauen Sie den Miesepetern direkt ins Gesicht, die Sie vielleicht bemitleiden wollen. Nein, das haben Sie nicht nötig. **Mitleid** ist das Allerletzte, was Sie gebrauchen können – wozu auch? Bemitleiden können Sie allenfalls diejenigen, die Ihnen immer noch ein schlechtes Gefühl einreden wollen. Dagegen geht es Ihnen wirklich gut. Sie starten neu durch mit einer gehörigen Portion **Selbstvertrauen**, denn dick ist ja schick. Bedauern Sie lieber Stress geplagte Diät-Hansel, die sich trotz Ihres Untergewichts immer noch zu fett empfinden.

Auch das nach außen zur Schau getragene Glück verschafft Ihnen **mehr Lebensqualität**. Sie kriechen nicht mehr an den Mauerwänden entlang und flüchten sich in dunkle Gassen, damit Sie niemand sieht. Die Welt soll Sie wahrnehmen, so wie Sie sind. Denn Sie sind schön und Ihr Anblick ist angenehm.

Sie müssen auch ein ganz **neues Körpergefühl** entwickeln. Je zufriedener Sie mit Ihrem eigenen Körper sind (Schließen Sie Frieden mit Ihren Rundungen!), umso mehr Glück strahlen Sie auch aus. Vergessen Sie endlich den Stress des Essens, das Kalorien zählen, die pure Vernunft beim Essen. **Belohnen** Sie sich stattdessen auch mal mit

einem besonders leckeren Essen, mit einer Praline, einem Stück Torte oder auch mal mit einer Portion Pommes rot-weiß, ohne gleich ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Solange Pommes und Currywurst nicht zur Regel werden, dürfen Sie sich auch zwischendurch mal etwas Gutes tun beziehungsweise Ihrer **inneren Zufriedenheit** etwas gönnen. Denn wenn Sie sich ansonsten beherrschen, verzeiht das Leben auch kleine Sünden.

Teilen Sie sich Ihren Traum ein

Das ist ja übrigens das uralte Prinzip, sich für etwas zu **belohnen**, was man als **Etappenziel** geschafft hat. Denn das baut auf. Sportler, die große Ziele haben wie Fußballer des Jahres zu werden, müssen sich kleine Häppchen zurechtlegen, die erreichbar sind. Von da geht's immer weiter, bis man seinen **Traum** geschafft hat. Und unterwegs muntern kleine Belohnungen auf. Wer das Rauchen aufgeben oder abnehmen will, macht es ähnlich. Die größte Gefahr, vorzeitig aufzugeben, besteht darin, zu viel auf einmal zu wollen, die Etappen unerreichbar zu machen.

Ähnlich geht es auch, zu seinem Gewicht zu stehen und dick als schick zu betrachten. Das ist **kein Simalabim**, sondern Schritt für Schritt. Sie kennen das doch: Jahrelang sind Sie unzufrieden mit Ihrem Rettungsring. Der **Versöhnungsweg** dauert also; gehen Sie ihn behutsam an, in kleinen Schritten. Noch nie hat sich jemand mit einem Zauberspruch vom Dorffußballer zum Star in der Arena katapultiert; und auch Sie werden nicht gleich zu einem zufriedenen Dicken. Nehmen Sie sich also Zeit dafür.

Am besten geht das, wenn Sie Ihrer **Frisur** neuen Pfiff geben. Ändern Sie mal etwas, wagen Sie Trendiges. Dann pflegen Sie Ihr **Gesicht**, Ihre **Haut**. Bei Damen könnte ein neues Make Up nicht schaden, vielleicht sollten Sie auch hier den Trend befragen, was in ist. Oder gönnen Sie sich eine **Typ-Beratung**. Lassen Sie sich rundum aufpeppen. Dazu gehören auch neue **modische Klamotten**. So runden Sie Ihr gesamtes Erscheinungsbild ab. Manch einer geht aus einer solchen Beratung als **neuer Mensch** hervor - mit gestärktem Selbstvertrauen.

Sie kennen das vielleicht aus bekannten Fernsehsendungen wie „Wir verpassen Ihnen einen neuen Schliff“ – **Vorher/Nachher**. Man sieht das auch in der **Werbung** für Mittel zum Abnehmen: So purzeln die Pfunde. Vergessen Sie schnell wieder den trügerischen Effekt solcher Placebos, aber als eindrucksvolle Vorher/Nachher-Bilder soll uns das schon **inspirieren**, wie Sie aus sich was machen können. Sie glauben gar nicht, wie ein paar **optische Veränderungen Wunder** wirken – zusammen mit Ihrem neuen Selbstbewusstsein treten Sie jetzt ganz anders auf.

Nicht jeder mag Sie

Wer ein **anderes Schönheitsideal** hat – nur zu: Der soll sich dann bitteschön einen anderen Anblick suchen. Dem können Sie auch nicht mehr helfen. Denn: Wie heißt es so schön: Jeder ist **seines Glückes Schmied**. Und Sie haben sich Ihr Glück so geschmiedet, wie Sie nun mal sind und wie Sie sich wohlfühlen.

Dabei werden Sie immer auch auf **Ablehnung** stoßen, denn die Geschmäcker sind nun mal unterschiedlich. Wer Sie so nicht mag, ok – der wird Sie auch nicht wirklich wollen, selbst wenn Sie sich verstellen, abnehmen oder anderen etwas vormachen. Bleiben Sie immer **authentisch** Sie selbst; das ist Ihre **persönliche Marke**, und die sollten Sie wie ein bekanntes Mode-Label pflegen, unverfälscht. Das ist verlässlich; man weiß, was man an Ihnen hat. Sie sind ein zuverlässiger Mensch.

Sie sollte es auch nicht mehr interessieren, was andere über Sie denken und sagen. Verschwenden Sie keine Zeit mehr darauf, sich den Kopf darüber zu zerbrechen – nutzlose Gedankenspiele. Setzen Sie Ihren **Charme** dagegen. Auch Dicke haben **Ausstrahlung**. Nehmen Sie Ihren Kritikern dadurch den Wind aus den Segeln.

Und „Dicke Kuh“ oder „Fette Qualle“ **ignorieren** Sie einfach – oder besser noch: **Kontern** Sie locker mit „Lieber fette Kuh als das Leiden Christi, dem man das Vaterunser durch die Rippen bläst!“ Oder: „Fettsack!“ – „Der Bauch hat ganz schön viel Geld gekostet, was Du Dir offensichtlich nicht leisten kannst, oder soll ich für Dich sammeln?“

Werden Sie **schlagfertig** und gehen offensiv mit Ihren Feinden um. Denen verschlägt’s doch glatt die Sprache, wenn Sie so kontern. Die

sind Sie künftig schon mal los. Auch sonst sollten Sie sich mehr **Humor** und Unterhaltungswert zulegen. Sie wissen doch, dicke Menschen sind gemütlich und lustig. Da fragt keiner mehr nach Ihrem Gewicht, wenn Sie die Leute in Ihrer Umgebung immer in **Stimmung** bringen. Lustig geht es zu, und das lieben die Menschen – ob dick oder dünn.

Trotzdem gehen Sie unters Volk

Sie brauchen sich dennoch **nicht zu verstecken**. Gehen Sie unters Volk, auch wenn man Sie zunächst müde belächelt. Durch Ihr **offenes Wesen**, mit denen Sie den Menschen in die Augen sehen, geht der Blick schnell weg von Ihren Äußerlichkeiten. Man erkennt dahinter einen ganz wertvollen und lustigen Menschen: immer **hilfsbereit, kommunikativ, gesellschaftsfähig**. So sucht man Ihren Kontakt und ist gern in Ihrer Nähe. Sie geben den Menschen, auch anderen Fülligen, damit auch ein Stück ihrer Würde zurück, **ermuntern** sie, es ähnlich wie Sie zu handhaben und mit ihrem Gewicht offen umzugehen. Suchen Sie Gesprächskreise auf, gehen in Ausstellungen, ins Kino und vielleicht sogar aufs Eis – damit zeigen Sie anderen, die vielleicht ihre Kinder am Rand der Eisfläche beaufsichtigen, dass man auch als Dicker noch was leisten kann und Mut haben darf, selbst aufs Eis zu gehen – oder nehmen Sie das Schwimmbad, den Tennis- oder Golfplatz. Aktiv am Leben teilnehmen heißt Ihre Devise, keine Scheu haben vor den Blicken anderer.

Zunehmen und glücklich? – Ja!

In einer auf sieben Jahre angelegten **Studie** mit 3.000 Probanden wurde festgestellt, dass **Gewichtszunahme glücklich macht**. Zwar verbesserte sich die Gesundheit mit mehr Pfunden auf den Rippen nicht, aber die übergewichtigen Teilnehmer waren einfach **zufriedener**. Vor allem Frauen benutzten die Gewichtszunahme als **Stressabbau**. **Abnehmen** dagegen empfanden die meisten als **Stimmungskiller**. **Glückliche Mollige** kann man da nur sagen und **traurige Schlanke**. Nicht immer hebt Vernunft auch die Stimmung, wie die Studie zeigte. **Abnehmen trübt die Psyche**. Man fühlt sich mit den weniger Pfunden nicht unbedingt auch wohler. Zwar belastete die Teilnehmer eine Gewichtszunahme körperlich, doch ihr seelisches Wohlbefinden stieg. Dabei macht einfach der **Genuss** glücklicher – nicht das höhere Gewicht, vermuten die Wissenschaftler. Wohingegen **Diäten Stress für die Seele** bedeuten. Die Studie hat Auswirkungen auf Präventionsprogramme, etwa gegen hohes Übergewicht, wo künftig auch psychische und soziale Aspekte mit berücksichtigt werden müssen – etwa durch Aktionen zum **Abnehmen in Gruppen**.

Nehmen Sie sich ein Beispiel

Auch hier sollten uns wieder die **Beispiele Prominenter inspirieren**, die dick und fett vor der Kamera stehen. Gemeint sind die Prominenten, die sich nicht in Gewänder hüllen, um ihre Leibesfülle zu kaschieren, sondern meist betont ihre Breitseiten präsentieren. Da können sich Korpulente noch einiges anschauen. Und die Damen und Herren haben damit Erfolg – von einer kleinen Kneipenbühne sind viele Dicke schon auf die Bretter aller bekannten Shows im Fernsehen katapultiert worden. Vor allem muss man sich selbst auf die Schippe nehmen können und **selbstironisch** mit seinem eigenen Gewicht umgehen. Ja, stehen Sie dazu und machen Witze über Ihren Körperumfang. Sie zeigen Selbstbewusstsein, indem Sie Ihr Übergewicht selbst zum Thema machen.

Dick = asexuell?

Viele Menschen verbinden das Dicksein damit, dass Übergewichtige weniger Sex oder weniger guten Sex hätten. Ja insgeheim malen sich die Dürren doch aus, wie zwei Belebte eigentlich ein Kind bekommen wollen – wie soll das bitteschön rein praktisch vonstattengehen? Das geht doch gar nicht. Weit gefehlt. Jeder richtet sich in seinen sexuellen Bedürfnissen so ein, wie es ihm gefällt und passt. **Auch Dicke haben guten Sex.** Selbst Behinderte haben Sex. Wer schon mal mit Betreuern und Pflegern gesprochen hat, weiß sehr wohl, dass auch Behinderte auf ihre Weise zum Höhepunkt kommen.

Es gibt durchaus Menschen, die ihren Orgasmus erst dadurch bekommen, dass sie **mit den Rundungen des Partners spielen**, den Bauch umfassen und hin- und herschieben. Oder Männer lieben es, etwas in der Hand zu haben und an den Mona Lisa-Rundungen zu „arbeiten“. Das geilt manche Menschen erst so richtig auf. Jeder hat da unterschiedliche Bedürfnisse und kommt auf ganz individuelle Weise auf seine Kosten – und überhaupt: Was maßen wir uns da an, in die Intimsphäre anderer Menschen hinein zu schnüffeln! Allein die Gedanken sind schon abwegig.

Sonst könnte man sich ja auch umgekehrt ausmalen, wie unangenehm es ist, beim Sex unter Dünnen ständig irgendwelche Knochen zu spüren. Aber Schluss damit: Dicke haben auf ihre Weise ebenso guten Sex und sind glücklich damit. Darüber sollten sich Korpulente also keine Gedanken machen, im Gegenteil: Es gibt Menschen, die ganz bewusst den Sex unter Dicken suchen. Die wollen was Richtiges in der Hand oder in den Armen halten. Dicke und Sex – da geht was! **Asexuelle Typen** gibt es wirklich wenige, denn Sex ist wie das Salz in

der Suppe und gehört zum Leben einfach dazu. Und offen stehen dazu noch weniger, vor allem kaum Prominente.

Und noch eins sollte Sie als Dicke(r) mutig machen: **Dicke Beziehungen halten länger.** Ja, Sie haben richtig gelesen. Beziehungen unter Korpulenten sind langlebiger, weil sich fülligere Menschen einerseits sehr genau überlegen, mit wem sie sich einlassen. Andererseits gelten für sie Begriffe wie **Treue, innere Werte, wahre Liebe und Glücklich sein** mit Rundungen weitaus mehr als für Schlankheits-Wahnsinnige. Schlanke sind immer auf der Suche nach dem (noch besseren) Ideal, nach dem noch Schöneren, nach dem absoluten Beauty-Wahn, während sich Übergewichtige auf ganz andere Dinge konzentrieren. Sie sind weder oberflächlich noch rennen Sie irgendwelchen Schönheiten oder Zeitgeist hinterher. **Dicke schauen tief ins Herz.** Sie heiraten auch keine Schönheitskönigin oder einen Adonis, sondern erobern die Seele eines Menschen. Das sind Fundamente, aus denen lang andauernde Beziehungen geschnitzt sind.

Zweifeln Sie nicht an der Leistungsfähigkeit

Viele Arbeitgeber scheuen sich, **Dicke einzustellen**, weil sie diese für **weniger leistungsfähig** halten. Dabei sind Übergewichtige oft cleverer und ausgeglichener als Dünne. Sie bringen der Firma **echten Mehrwert**, indem Sie kritische Situationen sowie Stress besser bewältigen – und damit am Ende sogar mehr schaffen als Dürre. Man hat das ganz genau in wissenschaftlichen Experimenten herausgefunden. Dicke trafen unter Anspannung die besseren Entscheidungen als ihre dünnen Kollegen, denn sie behielten den kühleren Kopf und analysierten aus einem souveränen Blickwinkel mit einem Schuss Lebenserfahrung und ganz viel Bauchgefühl (woher sollen die Dünnen auch Bauchgefühl bekommen?!).

Darauf sollten Sie also bei Bewerbungen immer hinweisen. Nehmen Sie dem Personalchef in der Vorstellung gleich den Wind aus den Segeln, indem Sie selbst das **Thema ansprechen**. „Ich habe zwar eine gewisse Leibesfülle, deshalb bin ich aber nicht weniger leistungsfähig. Schauen Sie bitte mal auf die Resultate meiner bisherigen Arbeit: Das bin genau ich mit meinen Pfunden!“ Und noch eins: In vielen Positionen braucht man sogar Dicke, weil Sie aufgrund Ihrer Körperfülle schon eine **natürliche Autorität** darstellen. Stellen Sie sich mal eine harte Verhandlung zwischen einem 120-Kilo-Mann und einer dünnen Bohnenstange vor: Wer gewinnt da wohl? Gewicht strahlt auch ein Stück natürliche **Souveränität** und **Gelassenheit** aus.

Dicke sind auch **nicht öfter krank** als Dünne. Das ist ein gern verbreitetes Märchen. Genau das Gegenteil ist der Fall. **Schlanke** Menschen werden von ihrem Magerwahn getrieben, stressen sich jeden Tag mit der Gewichtskontrolle, leben von einseitiger Ernährung und

sind damit **anfällig für Infektionen**. **Übergewichtige** dagegen haben **stabile Abwehrkräfte**, einen gut funktionierenden Kreislauf und sie haut so schnell keine Grippewelle um. Allerdings in einem gesunden Rahmen, denn krankhaft Fette sind schon prädestiniert für Wohlstandskrankheiten. Im Rahmen ist alles ok und dann tut's auch richtig gut.

Dick = faul und doof?

Natürlich müssen Sie sich auch mit gängigen Klischees herumplagen. Dicke gelten gemeinhin als **faul** und **behäbig**. Manche gehen noch einen Schritt weiter und leiten daraus gar ab, Übergewichtige seien auch weniger intelligent – so wie blond = doof gesetzt wird. Setzen Sie einfach Ihren Einsatz dagegen und Ihre Intelligenz, dann überzeugen Sie schnell Arbeitskollegen und Ihren Chef. Gut zu wissen, dass es solchen Irrglauben gibt, also brauchen Sie auch kein Schattenboxen zu veranstalten. Sie zeigen´s allen, nämlich dass Sie was auf dem Kasten haben und Ihnen so mancher das Wasser gar nicht reichen kann.

Und was andere durch Schnelligkeit hetzend erreichen, das machen Sie durch **Weitsicht** und **intelligente, vorausschauende Arbeitsschritte** wett. Das ist so wie der alternde Fußballstar, das einstige Genie auf dem Platz, einem Reporter auf die Frage, wie er gegen die fitten Jungspunde noch ankommen wolle, antwortete: „Meine Erfahrung zeigt mir, dass ich deren nächste Schritte schon kenne und ich sie ganz einfach auflaufen lasse. Ich gebe einen intelligenten Pass, dafür brauche ich nicht mehr zu rennen!“ Oder der einstige Tennisstar: Er weiß genau, wie die Bälle fliegen und retourniert werden; da kann er einfach stehen bleiben und **mit Technik kontern**. So machen Sie es auch: Ihre **Erfahrung** setzt sich durch, auch wenn Sie nicht schlank sind. Das Ergebnis zählt, und wenn Sie für Ihr Unternehmen gute Resultate abliefern, steht der Chef voll hinter Ihnen. Denn Sie sind weder faul noch doof, sondern einfach **clever**.

Dick und sexy? – Und ob!

Können Dicke eigentlich überhaupt sexy sein? Warum nicht! Es gibt so viele Möglichkeiten, sich **attraktiv** zu schminken, einen angenehmen Duft aufzulegen, die Lippen zu konturieren, seine Haare zu stylen, sexy Klamotten anzulegen – die Frau im roten Slip oder er im geilen Tanga. Man muss nur etwas aus sich machen. Von nichts kommt bekanntlich nichts. Auch Dicke können ihren Partner verführen oder auf sich aufmerksam machen. Wer als Dicke(r) auf Brautschau geht und den Traumpartner sucht, wendet natürlich die gleichen Mittel an wie die Normalos, das ist doch klar. Hier braucht man das Rad nicht neu zu erfinden. Und das ganze Repertoire kennen Sie ja.

Es gibt spezielle **Treffs für Mollige**, für die reifere Frau oder den gestandenen Herrn. Man muss nicht erst zum Ball der einsamen Herzen gehen, um auf das attraktive Gegenstück zu treffen. Es gibt so viele unterschiedliche Geschmäcker: Dicke lieben Dicke; Dünne mögen es ein wenig kräftiger; Lange stehen auf Kurze und so weiter. So wie es in der homosexuellen Welt Bars für Senioren gibt, die dort auf Jungs treffen, Bars für so genannte Bären, die Haare lieben, aber auch auf Smartes abfahren, gibt es auch die Mona Lisa-Bar für vollschlanke Weiber, die Herren mit Bauch ebenso suchen wie athletische oder schlanke Männer. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Man staunt über die zahlreichen Fetische, denen Menschen hinterherlaufen. Ob es Frauen sind, die einen mit ihrem Vorbau erdrücken, oder deren Bauchfülle schon übertrieben ist, Mannsweiber als Bodybuilder, denen man lieber nicht im Dunkeln begegnet – manche finden es so eben sexy. Wie wir ja sagen: Dick ist schick. Warum denn nicht? Wir sind ja tolerant –

getreu dem Prinzip „Jedem Tierchen sein Pläsierchen“ – **„Jeder soll nach seiner Fassung selig werden“**.

So werden auch Dicke sexy – und eben glücklich. Das Bild hat sich eindeutig gewandelt. Bleibt nur noch zu hoffen, dass sich das auch bald auf den Laufstegen bekannter Modehäuser in Mailand oder Paris niederschlägt.

Schlusswort

Der falsche Magerwahn von so genannten Modezaren hat letztlich auch den Dicken Ihre Würde genommen. Sie wurden in die Ecke gestellt, Übergewicht verteufelt. Allein, dass man für sie nichts Modisches mehr übrig hatte, ließ sie wie die Mauerblümchen verkümmern. Gottseidank hat sich die öffentliche Wahrnehmung gewandelt, sind die Laufsteg-Dürren in die Schranken verwiesen worden. Ja, das falsche Bild hat viele Models sogar in die Magersucht getrieben, nur weil selbstgefällige Designer ihnen sonst keine Chance mehr gegeben hätten.

Modehäuser denken um. Schließlich ist Mode für Mollige ein wachsender Markt. Nicht nur die Mode für Übergrößen, sondern auch die Tatsache, dass Übergewichtige mehr und mehr vor die Kameras dürfen, gibt ihnen die lange geraubte Würde wieder zurück. Dick ist schick, und das ist auch gut so. Dick ist salonfähig geworden. Nicht umsonst trauen sich selbstbewusst Moderatoren und Unterhalter mit ihren Pfunden in die Öffentlichkeit, weil die es einfordert. Daran führt kein Weg mehr vorbei. Zu besten Sendezeiten flimmern Dicke auf den Bildschirmen – ob in populären Comedys oder in Daily Soaps, in Service-Sendungen oder in Gerichtsreportagen:

Die Dicken erobern die Leinwände. Das sollte Mut machen, Hoffnung geben und alles Glück der Welt den Dicken überlassen. Hier hat die Vernunft gesiegt. Sie als dicker Menschen haben es selbst in der Hand. Seien Sie nicht länger ein Produkt Ihrer Umwelt, sondern gestalten Sie ab heute Ihre Umwelt selbst. Sie werden profitieren und letztlich glücklicher sein als jene Dürren, die als blinde Marionetten dem Diktat der Werbeindustrie wie die Lemminge hinterherlaufen.

Viel Erfolg!